

強度	レッスン名	時間
2.5	◎どうChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	ホットマンビラUpper+ 【ホットマンビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビラLower+ 【ホットマンビラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマンビラUp+Low 【ホットマンビラ】Upper+Lower Body	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	ホットマンビラUpLowC 【ホットマンビラ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマンビラUpLowS 【ホットマンビラ】Upper+Lower Stretch	30分
3	ホットマンビラA-Core 【ホットマンビラ】Hot Active Core	45分
3.5	◎どうWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
14(木) 11:00-12:00	3	active core ~徹底解説~	加藤優果

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーニング ◆ ... 産前産後エクササイズ ▽ ... ポイナビ 18分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 体験レッスン予約可能 △ ... アロマ使用レッスン × ... 事前不備レッスン SP ... 特別レッスン WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。 ●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
--	---	---



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ



オンラインストア
Lapre



オンラインヨガ
UCHIYOGA+



LINE
公式アカウント



Instagram



Twitter

